ELASTICITATEA
în sistemul cu patru fundaşi

Prof. ANGELO NICULESCU
preşedintele
Colegiului central de antrenori

În prezent, sîntem martori la aplicarea unor sisteme şi metode de joc variate, atît în fotbalul mondial, cît şi în fotbalul nostru. În jocul echipei reprezentative şi al echipelor de club din ţara noastră, am avut prilejul să constat diferite aspecte importante: schimbările de ritm, apărarea om la om şi combinată, ţinerea mingii, ofsaidul artificial, precum şi diferite combinaţii tipice. Am văzut cum cei mai buni reprezentanţi ai fotbalului internaţional îşi etalează măiestria individuală printr-o gamă variată de procedee, improvizează pe teren, demonstrează capacitatea de a reorganiza planul de joc — colectiv şi individual — în decursul meciului.

Întîlnirile internaţionale ne-au permis să ne îmbogăţim cunoştinţele, să căpătăm mai multă experienţă, să alegem din marele număr de sisteme şi metode de joc, pe cele mai valoroase.

Bazaţi pe pregătirea fizică bună a fotbaliştilor noştri, am apreciat că desfăşurarea unui joc într-un ritm susţinut pe toată durata partidei ar fi un atu în lupta împotriva echipelor puternice, ai căror jucători sînt înarmaţi cu o tehnică înaltă, cu o concepţie tactică superioară şi cu o vastă experienţă competiţională. În jocurile amicale cu echipe străine, mai ales de club, s-au obţinut succese remarcabile, îndeosebi prin aplicarea acestui ritm susţinut, prin scoaterea adversarului din stilul său obişnuit, din planul său organizat, rezultatul, de regulă, ne-a fost favorabil.

Se observă, tot mai pregnant, că majoritatea echipelor au renunţat la stasuri tactice. Mă refer la aşezarea fixă a jucătorilor în cadrul sistemului de joc — oricare ar fi el — la îngrădirea jucătorilor pe posturi. Astăzi, în fotbalul modern, părăsirea zonelor de către jucători, crearea în mod conştient a unor zone libere, aparţin tacticii actuale şi sînt create pentru surprinderea adversarului, pentru infiltrarea unui apărător, care să finalizeze. Jocurile din cadrul C.M., manevrele lui Facchetti (Internazionale), Popa (Dinamo Bucureşti), Deleanu (C.S.M.S.) întăresc acest punct de vedere.

Monotonia şi şablonismul sufocă iniţiativa creatoare ca şi fantezia şi personalitatea jucătorilor. Din păcate se mai joacă strict după sistem, se acţionează rigid, căutîndu-se respectarea exagerată a sistemului în detrimentul continutului jocului de fotbal. Apariţia noului sistem de joc cu patru fundaşi a oferit un impuls căutărilor tactice şi experimentelor. Şi în jocul echipelor noastre au apărut variante ale acestui sistem în raport cu particularităţile jucătorilor. Acesta reprezintă un element de progres, pe care-l concretizează înseşi rezultatele bune obţinute pe plan internaţional.

Modificările aduse în repartizarea forţelor echipei pe teren sînt dictate de însuşi procesul dezvoltării fotbalului. Acum lupta se dă pentru fiecare porţiune de teren. Atacul porneşte în profunzime, începe de obicei de la linia de mijloc şi uneori chiar de la linia apărării imediate. Chiar din momentul naşterii atacului se opune o rezistenţă activă. Pentru surprinderea adversarilor, crearea superiorităţii numerice în atac trebuie însoţită de crearea unei zone libere, în care va pătrunde un alt jucător din linia a doua sau chiar a treia. Imprimarea unui ritm rapid de joc şi a unei circulaţii active şi variate a jucătorilor în zona de finalizare devin şi ele condiţii obligatorii.

Jucătorii trebuie să dobîndească o mare rezistenţă în regim de viteză, capacitate de manevrare a mingii din mişcare şi putere de orientare rapidă. Apar sarcinile duble pentru fiecare jucător, li se pretinde să joace la fel de bine în apărare şi atac.

Un rol foarte important îl au mijlocaşii. Ei sînt primii jucători care trebuie să asigure legătura dintre atac şi apărare. S-ar putea spune că în atac îţi impui tactica proprie pe cînd în apărare trebuie să te adaptezi tacticii alese de adversar.

O contribuţie substanţială la formarea şi creşterea elasticităţii unei echipe o are jocul colectiv care este trăsătura principală a fotbalului modern. Caracterul de colectivitate este asigurat prin sincronizarea acţiunilor individuale şi prin interdependenţa jucătorilor. Cu cît jocul colectiv este mai pregnant, cu atît mai mult creşte elasticitatea echipei şi, o dată cu ea, randamentul ei.

La baza creşterii elasticităţii unei formaţii, pe lîngă jocul colectiv, contribuie şi modificarea sarcinilor pe posturi şi compartimente, în sensul ruperii graniţelor ce limitau capacitatea de participare a jucătorului. Sarcinile clasice ale posturilor trebuie să se combine între ele, să se unească în mod raţional, încît jucătorul să acţioneze de cîte ori e nevoie mult în afara zonei postului său.

Apariţia sarcinilor duble la jucători contribuie la dezvoltarea mobilităţii acestora, la activizarea lor. Atacanţii devin apărători, iar apărătorii atacanţi. Şi unii şi alţii joacă temporar orice rol. În asemenea situaţie, jucătorii participă mai intens la faze, nu-şi termină activitatea în zona proprie, toate acestea fiind contribuţii esenţiale la dezvoltarea jocului elastic.

Zonele se măresc considerabil, se confundă şi se suprapun, datorită iniţiativei creatoare care se naşte într-o anumită zonă, dar se dezvoltă pe întreg terenul de joc. Şi în loc să avem un singur jucător „rătăcitor" — vechea denumire a jucătorului cu zonă mare de acţiune — actualmente avem şase sau chiar opt jucători care acţionează pe zone mărite.

Circulaţia jucătorilor în teren, cu sau fără minge, concomitent cu organizarea jocului constructiv, ofensiv, e de mare importanţă pentru mărirea elasticităţii creatoare. Jucătorii, mai ales cei din compartimentele de atac şi de mijloc, îşi părăsesc zonele proprii, schimbă între ei locurile în scopul obţinerii de avantaje tactice, pregătind cu mai mult succes dezorganizarea apărării adverse. Manevra aceasta cere din partea jucătorilor o activitate sporită, o permanentă mişcare, mai ales fără minge. Pentru aceasta este nevoie de o pregătire specială, cu accent pe dezvoltarea rezistenţei în regim de viteză, ruperi de ritm şi o tehnică de mare simplitate.

Folosirea alternativă şi în mod raţional a paselor scurte, semilungi şi lungi, asigură cursivitatea jocului şi îmbunătăţirea elasticităţii echipei. Reuşita paselor în cadrul unui joc constituie un motiv în plus de mobilizare, un imbold în ceea ce priveşte participarea activă, conştientă, în mod variat, atît la fazele de atac, cît şi la cele de apărare. Astăzi jucătorul după ce a efectuat o pasă, nu şi-a terminat misiunea ca în trecut. După efectuarea pasei de-abia s-a angajat în joc, deplasîndu-se pentru a reprimi balonul sau pentru a participa la circulaţia jucătorilor în teren, creînd astfel probleme de marcaj adversarilor.

Elasticitatea creatoare este strîns legată de pregătirea fizică generală şi specială, de executarea procedeelor tehnice în condiţii de joc, de orientarea tactică şi de pregătirea psihologică a jucătorilor noştri. Cînd afirmăm că o echipă are elasticitate, înseamnă că echipa respectivă are o pregătire completă care-i permite să se comporte ca atare.

Tehnica superioară, tactica bine gîndită, rod al imaginaţiei creatoare nu se pot impune decît pentru scurt timp, dacă nu sînt dublate de o pregătire multilaterală, de o mare rezistenţă în regim de viteză.

Chiar şi planul tactic cel mai promiţător este infim dacă jucătorilor le lipseşte pregătirea.

Sfaturi pentru voi, TINERI FOTBALIŞTI

Vacanţa a luat sfîrşit. În curînd va începe sezonul competiţional şi pentru voi şi, o dată cu acesta, jocurile de campionat, în care veţi avea posibilitatea să puneţi în practică tot ce aţi învăţat şi exersat în timpul verii. Dacă toate aceste calităţi individuale le veţi pune în serviciul echipei, atunci forţa colectivă va creşte. Reuşita unei echipe constă în jocul de ansamblu, aşa cum a înţeles să-l alcătuiască Voinescu, Zavoda II, Apolzan, Victor Dumitrescu, Onisie, Bone şi alţii.

Pentru a putea obţine rezultate de valoare este important să reţineţi că echipa trebuie să fie omogenă, să fie organizată şi să aibă o idee după care joacă. Fără o concepţie colectivă-constructivă, o echipă nu poate obţine decît rezultate întîmplătoare.

ECHIPA şi principiile sale

La început de sezon, este necesar să cunoaşteţi mai bine principiile de bază ale jocului colectiv-constructiv, caracteristic fotbalului românesc.

O echipă este un tot, în sensul că toate liniile sale sînt legate între ele. Atacul ajută apărarea, iar aceasta participă la acţiunile de atac. Atacanţii şi apărătorii trebuie, deci, să se susţină, pentru acelaşi scop comun, obţinerea victoriei.

Să luăm, de exemplu, o fază, în care o echipă este în poziţie de apărare, aproape de poarta sa. În momentul cînd un apărător a recuperat balonul, el caută să-l trimită spre marginea terenului unui coechipier liber, în jurul căruia se plasează imediat alţi parteneri. Prin pase scurte, rapide şi precise cu direcţii diferite, ei fac să circule mingea, în scopul dezorganizării apărării adverse.

Circulaţia rapidă a mingii o asigură concentrarea jucătorilor şi multitudinea paselor („un-doi"-uri, în triunghi, în adîncime, lateral sau înapoi, în funcţiune de plasamentul partenerilor sau adversarilor în teren).

În timpul acţiunilor, linia de apărare se deplasează spre centrul terenului pentru a păstra permanent aceeaşi distanţă de prorii atacanţi. Procedînd astfel, apărătorii nu lasă un spaţiu gol la mijlocul terenului şi, în plus, obligă pe atacanţii adverşi să se retragă în propriul lor teren.

Echipa trebuie să fie alcătuită bine gîndit, după posibilităţile fiecărui jucător. Un jucător are calităţile sale proprii, care se manifestă în cadrul echipei. Este deci, necesar ca fiecare să ocupe postul care i se potriveşte cel mai bine, ceea ce va asigura ansamblul echipei. Inainte însă de a vă specializa pe un post, e bine să le cunoaşteţi şi pe toate celelalte, să ştiţi să acţionaţi dacă jocul vă aduce pe un alt post.

Tineri fotbalişti! Se apropie ziua cînd antrenorul va alcătui echipa şi este bine ca, pînă atunci, să încercaţi la antrenamente nu tot ceea ce vă place şi este mai uşor, ci exerciţii mai grele, pentru că este în interesul vostru personal şi al echipei.

ŞTEFAN STĂNCULESCU
antrenor la Centrul Dinamo

Spicuiri din regulament

Art. 12 — Greşeli şi incorectitudini (parţial)

Un jucător care comite în mod intenţionat una din următoarele nouă greşeli:

a) loveşte cu piciorul sau încearcă să lovească cu piciorul pe un adversar;

b) pune piedică unui adversar, cu alte cuvinte îl face să cadă sau încearcă să-l provoace căderea, fie folosind piciorul, fie aplecîndu-se în faţa sau în spatele lui;

c) sare asupra unui adversar;

d) atacă un adversar în mod violent sau periculos;

e) atacă pe la spate pe un adversar care nu face obstrucţie;

f) loveşte sau încearcă să lovească un adversar;

g) ţine un adversar cu mîna sau cu o parte oarecare a braţului;

h) împinge un adversar cu mîna sau cu o parte oarecare a braţului;

i) joacă mingea cu mîna, adică o poartă, o loveşte sau o aruncă cu mîna sau cu braţul (această dispoziţie nu se aplică în cazul portarului în propria sa suprafaţă de pedeapsă)

va fi penalizat cu o lovitură liberă directă acordată echipei adverse pe locul unde a fost comisă greşeala.

Dacă un jucător al echipei în apărare comite în mod intenţionat în suprafaţa de pedeapsă una din cele 9 greşeli arătate mai sus, el va fi pedepsit cu o lovitură de pedeapsă.

O lovitură de pedeapsă va putea fi acordată oricare va fi poziţia mingii în momentul în care a fost comisă greşeala în suprafaţa de pedeapsă, cu condiţia ca mingea să fie în joc.

SFATUL MEDICULUI

de Dr. DUMIRU TOMESCU

ACCIDENTELE POT FI PREVENITE

Un principiu modern proclamă prioritatea prevenţiei în medicină. Este mai uşor să previi o boală, un traumatism, decît să vindeci şi în acelaşi timp vindecarea nu reprezintă egalul preîmbolnăvirii sub aspectul recuperării totale anatomice a organismului.

Să vedem mai întîi care sînt diferitele modalităţi de producere a traumatismelor, modalităţi care trebuie cunoscute şi combătute pentru a asigura prevenirea accidentelor.

Le putem împărţi în trei categorii, în raport cu poziţia jucătorului în momentul producerii traumatismului:

1. cînd jucătorul se deplasează în viteză;
2. cînd se găseşte în momentul executării săriturii;
3. cînd este în poziţie statică, de aşteptare.

1. Accidentele în timpul deplasării în viteză survin în special la jucătorii din înaintare, care — în sistemul actual de joc — sînt obligaţi să străpungă apărarea adversă în viteza cea mai mare. Marcajul strict — „om la om" — obligă pe jucător să execute o serie de mişcări înşelătoare în viteză (fente-flexie şi extensie, mişcări ondulatorii). Fentele pretînd folosirea unor mişcări şi contracţii la nivelul articulaţiilor genunchilor şi gleznelor.

În cazul jucătorilor puţin pregătiţi pentru aceste execuţii se produce o dezechilibrare a corpului şi în plus prin contactul permanent cu adversarul, se ajunge la apariţia rupturilor de muşchi, ligamente, tendoane şi meniscuri.

Pentru preîntîmpinarea acestora se cere o însuşire perfectă a tehnicii individuale, atît de pe loc cît mai ales din mişcare. Jucarea balonului direct din viteză evită contactul cu adversarul, evitîndu-se astfel o sursă de accidente.

2. **Accidentele în timpul săriturilor** se produc datorită luptei corp la corp în special la jocul cu capul. Mişcările instantanee inverse (un jucător sare cu trunchiul în flexie, iar celălalt cu trunchiul în extensie) duc la comoţii cerebrale, plăgi la extremitatea cefalică. De asemenea, folosirea dezordonată şi neregulamentară — a extremităţilor (membrul superior-cot-mînă) provoacă lovituri la plex, plăgi în regiunile globului ocular, fisuri de coaste, etc.

Toate acestea pot fi prevenite printr-o pregătire atletică multilaterală, dublată de o bună tehnică a jocului cu capul.

3). **Accidentele survenite din poziţie statică** sînt cauzate de intervenţia bruscă, neregulamentară a adversarului asupra unui jucător care se pregăteşte să joace mingea (de exemplu: „tălpi" la loviturile la poartă, atacarea bruscă a jucătorului care urmează să intre în posesia mingii etc.

În aceste cazuri, prevenirea depinde de doi factori şi anume:

— Jucătorul care execută aceste atacuri denotă o pregătire insuficientă, inferioară adversarului direct, din punct de vedere fizic, tehnic, tactic şi moral-volitiv. În această situaţie el caută să-şi suplinească lipsurile printr-un joc dur, de intimidare, care de cele mai multe ori se soldează cu accidente grave.

Nimeni nu cere să se renunţe la nuanţa de joc „bărbătesc", dar de aici pînă la punctul unde se primejduieşte integritatea corporală este o distanţă pe care nici un jucător nu are dreptul să o străbată.

Toate aceste enumerări şi „reţete" nu-şi pot atinge însă scopul dacă sportivii nu ţin cont că jocul de fotbal este o întîlnire loială şi ca atare trebuie disputat în cel mai perfect spirit de sportivitate.